

| Sclérose en plaques   |   | Trouble neurologique |
|---|---|----------------------|
| Définition  | Les étudiants aux prises avec cette problématique...  |                      |
| <p>La sclérose en plaques est une maladie qui touche le système nerveux central (cerveau, nerfs optiques et moelle épinière). Cette maladie altère la transmission des influx nerveux et peut se manifester par des symptômes variables. Généralement, la sclérose en plaques évolue par «poussées» au cours desquelles les symptômes apparaissent ou s'aggravent. La sclérose en plaques est une maladie «auto-immune» dont la gravité et l'évolution varient d'une personne à l'autre.</p> <p>On entend par «auto-immune» le fait que le système immunitaire des personnes atteintes détruirait la myéline en la considérant comme un corps étranger. La myéline est une gaine qui entoure les fibres nerveuses. Elle a pour rôle de protéger ces fibres et d'accélérer la transmission des messages du système nerveux central. Ainsi, à certains endroits du système nerveux, les messages sont plus lents ou complètement bloqués, ce qui provoque les différents symptômes. La sclérose en plaques se caractérise par des réactions d'inflammation qui entraînent la destruction de la myéline à certains endroits.</p> <p>En dehors des poussées, l'inflammation disparaît et la myéline se reforme en partie autour des fibres, ce qui entraîne une régression complète ou partielle des symptômes. Cependant, dans les cas de démyélinisation répétée et prolongée, les neurones peuvent être détruits définitivement.</p> <p>Les parties du système nerveux touchées par la maladie ressemblent à des plaques que l'on peut visualiser lors d'une imagerie par résonance magnétique, d'où le terme : sclérose en plaques.</p> | <p>Les étudiants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se sentent incapables d'accomplir certaines tâches;</li> <li>• peuvent éprouver de la gêne et un manque de confiance en eux-mêmes;</li> <li>• peuvent être plus fréquemment absents pour des raisons médicales;</li> <li>• peuvent se fatiguer plus rapidement;</li> <li>• peuvent avoir de la difficulté à se concentrer;</li> <li>• peuvent avoir de la difficulté à mémoriser (la mémoire à court terme est particulièrement affectée);</li> <li>• peuvent avoir de la difficulté à résoudre des problèmes;</li> <li>• peuvent se sentir anxieux;</li> <li>• peuvent manifester des réactions émotionnelles imprévisibles et inadéquates.</li> </ul> |                      |
|   | La sclérose en plaques  |                      |
|   | <p>La sclérose en plaques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• n'est pas une maladie héréditaire;</li> <li>• n'est pas contagieuse;</li> <li>• est la maladie neurologique la plus répandue chez les jeunes adultes au Canada;</li> <li>• est généralement diagnostiquée entre 15 et 40 ans;</li> <li>• est généralement entrecoupée d'épisodes de «poussées» et d'épisodes de «rémission»;</li> <li>• évolue de façon imprévisible et touche chaque personne atteinte différemment;</li> <li>• se manifeste sous quatre différentes formes.</li> </ul>   |                      |

## Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

- Diminution de l'enthousiasme, de l'énergie.
- Fatigue importante.
- Manque de confiance en soi.
- Difficulté à se concentrer.
- Difficulté à mémoriser.
- Difficulté de coordination.
- Difficulté d'élocution.
- Difficulté à gérer certaines émotions.
- Difficulté à résoudre des problèmes.
- Absences fréquentes en classe (suivi médical).
- Crainte de travailler en équipe (absences fréquentes).
- État physique nécessitant des exercices physiques adaptés (voir avec le médecin pour les cours d'éducation physique).

## Stratégies pédagogiques gagnantes

- Rendre les notes de cours accessibles, si possible.
- Faire cesser les moqueries à propos de la façon de parler de l'étudiant en classe.
- Structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours, si possible.
- Offrir le tutorat par un pair pour reprendre le retard relié aux absences pour suivi médical.
- Offrir à l'avance les lectures et les exercices à faire lorsque l'étudiant connaît ses rendez-vous médicaux.
- Varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif.
- Réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir.
- Expliquer, clarifier et répéter les consignes, si nécessaire.
- Faire fréquemment des rappels concernant les travaux à remettre.
- Donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu.
- Morceler les travaux à effectuer en séquences, en étapes à suivre.
- Utiliser des éléments de support visuel pour supporter les apprentissages.
- Jumeler l'étudiant avec un pair (avec l'autorisation de l'étudiant) qui peut l'aider à reprendre le retard.
- En individuel, demander à l'étudiant ce qu'il a compris afin de l'aider à consolider des apprentissages et à vérifier ce qui a été retenu.
- Donner les renseignements importants de façon claire.
- Transmettre par écrit ou par courriel les avis d'annulation de cours, le détail des travaux et autres exigences.
- Faire une synthèse des éléments importants vus en classe en guise de conclusion au cours.
- Éviter de faire lire l'étudiant à voix haute en classe.
- Proposer des dispositions pratiques (transparents, photocopies, plan d'exposé, etc.) pour faciliter la tâche à l'étudiant quand il doit faire un exposé oral en classe.
- Donner la parole à l'étudiant seulement lorsqu'il l'a demandée.
- Même s'il n'en a pas fait la demande, il serait bon qu'il ne se sente pas pressé quand vient le temps de s'exprimer oralement.
- Jumeler avec un pair (avec l'autorisation de l'étudiant) pour faciliter les échanges dans les travaux d'équipe.
- Relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes.
- Graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments.
- Demander à l'étudiant d'utiliser un agenda.
- Garder les mêmes exigences tout en précisant certaines règles, en apportant des précisions lors des rencontres individuelles.
- Aider à répartir le travail, à s'organiser dans le temps.
- Présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné.
- Utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation.

## Principaux symptômes

Les symptômes qui se manifestent peuvent varier en nature et en intensité. Les symptômes sont généralement les suivants :

- troubles de la vessie et intestinaux;
- rigidité ou spasmes musculaires;
- troubles cognitifs (perte de mémoire, perte de concentration);
- fragilité aux problèmes de santé mentale (dépression, bipolarité, anxiété);
- fatigue accablante;
- difficulté sur le plan de la coordination (difficulté à marcher, maladresse, moins de force et moins de rapidité);
- maux de tête;
- perte de l'acuité auditive;
- démangeaisons, engourdissements et picotements;
- pertes d'équilibre;
- douleur à différents niveaux et endroits sur le corps;
- convulsions;
- difficulté à parler (ralentissement de la parole, difficulté à s'exprimer et à se faire comprendre, difficulté d'articulation);
- difficulté à avaler;
- tremblements;
- troubles de la vue;
- intolérance à la chaleur (phénomène d'Uhthoff);
- expression d'émotions inappropriées : instabilité émotionnelle ou expression involontaire des émotions (excès de rires et de pleurs imprévisibles et involontaires).

## Quatre formes de sclérose en plaques

### Rémittente (ou cyclique)

Touche 85 % des personnes atteintes. Cette forme de sclérose en plaques est caractérisée par des poussées où les symptômes s'aggravent pendant des semaines ou des mois. Ces poussées sont suivies de rémissions où les symptômes régressent complètement ou partiellement.

### Progressive primaire

Touche 10 % des personnes atteintes de cette maladie. Elle se caractérise par une aggravation lente, mais pratiquement continue, à partir du moment de son apparition.

### Progressive secondaire

Environ 50 % des personnes atteintes de la forme de sclérose en plaques rémittente (ou cyclique) auront cette forme moins de 10 ans après l'apparition de la maladie. Elle se manifeste par une période initiale de poussées et de rémissions, qui est suivie d'une aggravation constante et de périodes de rémission mineures.

### Progressive récurrente

Touche 5 % des personnes atteintes. Elle se caractérise par une évolution uniforme de la maladie avec des poussées occasionnelles.

## Comorbidité

Les personnes atteintes de sclérose en plaques sont plus susceptibles que la population en générale d'être diagnostiquées pour les troubles de santé mentale suivants : dépression majeure, bipolarité et troubles anxieux. Les hypothèses des chercheurs pour expliquer ces comorbidités sont reliées d'abord au fait que la situation de la personne ci amène des épreuves particulièrement difficiles et que les atteintes au plan neurologique de la sclérose en plaques fragiliseraient le cortex de celles-.

## Causes

On ne connaît pas encore la cause exacte de la sclérose en plaques, mais les chercheurs croient que cette maladie serait le résultat d'une interaction complexe de divers facteurs de risque environnementaux et génétiques. Les chercheurs savent néanmoins qu'une réaction anormale du système immunitaire serait responsable des dommages infligés à la gaine de myéline. Le rôle de la myéline est de protéger et d'accélérer la transmission des messages du système nerveux central. Cela modifie la transmission des influx nerveux qui amènerait la présence de symptômes variables.

## Traitement

Bien que la sclérose en plaques soit considérée comme une maladie incurable, la recherche médicale a quand même permis de trouver des médicaments qui atténuent les symptômes de façon relativement efficace et qui ralentissent la progression de la maladie. Plus le traitement est commencé tôt, plus les chances de réduire le nombre de poussées sont élevées.

## Conseils

- Permettre à l'étudiant de sortir de classe quelques minutes (ex. : problèmes intestinaux et de vessie).
- Inviter l'étudiant à aller chercher un support psychologique lorsque nécessaire.
- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés.
- Respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité à s'adapter aux situations nouvelles.

## Sources

- Société canadienne de la sclérose en plaques : [www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)
- Réseau canadien des cliniques de SP : <http://www.cnmsc.org/Canadian-Network-Of-Multiple-Sclerosis-Clinics-Fr.aspx>
- Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Fondation ARSEP : [www.arsep.org](http://www.arsep.org)
- Ligue Française contre la Sclérose En Plaques : [www.lfsep.asso.fr](http://www.lfsep.asso.fr)
- Ligue nationale belge de la sclérose en plaques : [www.ms-sep.be](http://www.ms-sep.be)
- Société suisse de la sclérose en plaques : [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)
- Multiple Sclerosis Association of America : [www.msaa.com](http://www.msaa.com)
- The World of Multiple Sclerosis : [www.msif.org](http://www.msif.org)